

《和抑郁的自己聊聊吧》

图书基本信息

书名：《和抑郁的自己聊聊吧》

13位ISBN编号：9787308115353

10位ISBN编号：7308115356

出版时间：2013-7

出版社：浙江大学出版社

作者：仓成央

译者：陈凯

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《和抑郁的自己聊聊吧》

内容概要

生活中总有那么多烦心的事，让我们有太多的理由觉得疲惫，被焦虑和挫折感笼罩。不要忽略这些负面情绪。这些情绪在不知不觉中累积起来，就会发展为抑郁症。为了抵御负面情绪的侵袭，试着和自己聊聊吧！心情会影响人的思维和言谈，反过来，语言也能作用于情绪。说话方式变了，心情就会改变，想法也变得积极乐观起来。别再自责、自我批判，用积极乐观的语言表扬自己一下吧！宣泄情绪，放松心灵，弱化内在信息，你就会有一种豁然开朗的感觉。当积极乐观的表达方式完全成为我们的日常习惯后，我们会发现生活方式也悄然发生了变化，我们的人生从此就能与“抑郁”绝缘！

书籍目录

1 这样的人容易抑郁

抑郁总是偷偷来袭

抑郁症可怕的真正原因

得抑郁症后的情绪变化

得抑郁症后的思维变化

得抑郁症后的身体变化

这种性格的人容易得抑郁症

这种时候容易得抑郁症

抑郁症可以防患于未然

抑郁症剧增的原因

抑郁症治疗的现状

通过减轻压力和改善性格来击退抑郁

2 让心灵远离抑郁的语言

——一句话改变你的心情

不同的措辞表达能改变心情

1 “搞定！”

2 “动手吧！”

3 “我有时候挺马虎的。”

4 “量力而行，别太拼啦！”

5 “算啦，算啦。”

6 “睡了个好觉。”

7 “这个有60分……那个80分。”

8 “算啦，这种事也是难免的。”

9 “不行就不行呗！”

10 “反正又不会死！”

11 “谢谢你。”

12 “给您添麻烦了，对不起！”

13 “这也是我的优点。”

14 “谁都会有犯错的时候”

15 “按自己的节奏来。”

16 “人都是有弱点的。”

17 “好玩”“好吃”

18 “我不是为别人活的，我要为自己而活！”

19 “不全是我的错。”

20 “被人讨厌有什么关系，照样能活得好好的！”

21 把“但是”的前后内容互换

3 让心灵远离抑郁的进阶课程

不让情绪宣泄出来，抑郁就会埋伏在你身边

22 感到烦躁?直奔厕所吧！

23 感到不爽?充分发挥报纸或杂志的功效！

24 有讨厌的人?继续讨厌他（她）吧！

25 消除紧张的咒语：“啊，好可怕！”

26 发现自己“真正的情绪”，烦躁就会消失

放松心灵，获得与抑郁无缘的人生

27 “不努力的我也是有价值的。”

28 “没有做好也有价值。”

29 “有弱点的我也是有价值的。”

《和抑郁的自己聊聊吧》

“某件事没做好”之后……

“最喜欢你！”

30 “你很重要，你的价值无可替代。”

31 “撒个娇也没关系，有点孩子气也挺好。”

4 注意这些身体细节，就能远离抑郁

说自己“吊儿郎当”“责任感不强”的人最危险

正确把握心疗内科和精神科的区别

千万不要忽略这些细微的征兆

为了远离抑郁，工作中需要注意这些细节

让家人帮忙检查你的疲劳度和精神紧张症状

睡得香就能远离抑郁

饮食中需要注意的细节

最后一课

33 为假期制作一张“爱好清单”

后记

《和抑郁的自己聊聊吧》

精彩短评

- 1、如同一只温柔而又无用的闺蜜，用她最大的善意实现了陪伴。
- 2、中规中矩的心理书籍。适合普通人轻松一读，为自己的心理健康加加分。不过估计这样的科普级别书籍不太适合真正的抑郁症患者。
- 3、书中提到的人生态度也太消极了吧
- 4、作者重点讲述在抑郁前期的预防，用一些生活工作较为平缓积极非激进的心理暗示来放松身心的压力，可以很贴切的融入我们的生活当中
- 5、其实还不错，有多改变自己从小句子开始
- 6、很短
- 7、日系的心理学书，额...
- 8、绕来绕去就是：随性一些，多自我安慰。
- 9、纯阿Q式的自我心理暗示，水份太大
- 10、郁闷的时候可以看看
- 11、不好！发现自己微抑郁呢！好在永远有食欲这一点提醒我心灵还没有感冒。日本人写的抗抑郁建议可操作性应该更高一些吧，那样一个神奇国度熏染的集体人格，自说自话也能管些用。
- 12、方法论。
- 13、大概也就是另一种形式的励志鸡汤吧
- 14、这种只能算是给小白领的鸡汤，真”抑郁“的时候，除了药物没办法。但对我的作用是让我稍微慢了一点审视一下自己最近的状态似乎不太对。
- 15、以前觉得是本书就不应该一星 看完这个发现我错了
- 16、看完我才知道 原来我抑郁了
- 17、看完真觉得自己抑郁了~~
- 18、十分钟看完，别浪费时间
- 19、不够系统，但非常实用。
- 20、写得浅显易懂，也比较容易实践，内容重在情绪思维转换，大套理论不多，还不错。
- 21、（14-26）一本话题沉重但语言清新插图幽默的小册子，不提供打鸡血喊“加油”的那种治疗方法，而是主张“就这样吧”的鸡汤安慰，但其实对于抑郁的人来说，这才是最贴心的
- 22、接受所有负面情绪，接受不够完美的自己，对自己说一些积极的话，加上好吃好睡就能远离抑郁。想起来高考前年级组长说，孩子们如果能吃能睡就完全不用担心。
- 23、说话的方式让人积极
- 24、用比较轻松自然的方式方式和方法来看待和对待抑郁症，接纳自己的负面情绪，想办法治疗。
- 25、有一些简单实用的小方法，可以看到自己的当时心理的改变。
- 26、还是不行啊 看到这些让自己不负责任的话 更觉得自己会给别人添麻烦
- 27、抑郁症的语疗术。
- 28、总结起来就是各种心理暗示，然并卵，篇幅短，不到一小时看完了，意义不大。
- 29、内容轻松浅显易读，对抑郁的人来说还是有一定的作用的。主要分为三大块：第一部分是说哪些人容易抑郁，抑郁症的表现形式等，这部分大家可以对号入座；第二部分就是教大家用语言表达的改变来脱离自己的抑郁状态，非常具体的给出了语言的内容：比如说“搞定！”、“人都是有弱点的。”等等。第三部分讲的是适当的宣泄和自我的最大接受及自我的温柔以对。
- 30、书店翻过。不是很好读。
- 31、其实，可以给0颗星么
- 32、主要介绍工作上的减压法，适合日本职场
- 33、只能说，真正抑郁过，才会觉得这是本有用的鸡汤。
- 34、大部分是心理鸡汤，没有什么实质的方法去改变
- 35、简单的心理暗示，会对轻度的抑郁有所缓解。对此书不要期望太高。
- 36、治疗方法说来说去只有一条，跟自己说话，给自己心理暗示。
- 37、挺有效
- 38、第三章的一些方法还是感觉有效果的，可以缓解或释放负面情绪。其余的章节感觉价值不大。其

《和抑郁的自己聊聊吧》

实，没必要保存，这些负面情绪的缓解方法网上也可以搜到的。

39、算是启蒙类型的书，浅显易懂。能够对自己的心理状态进行简单的自我评测，值得一读。

40、有点用处。

41、其主要贡献在于前两章百科了一下何为“隐性抑郁症”

42、多看限免的时候下载的，没想到真的不错。有点儿心灵鸡汤，不过心情不好的时候翻翻看看确实有用。

43、实用性强！

44、封面设计得与鸡汤文集没差。

45、现代人各种压力上大，抑郁症，拖延症，强迫症，越来越高发了。。。这本书看起来还是挺轻松的介绍了些抑郁症相关的东西，还有自我调节的方法，很多方法我觉得可以迁移到拖延症上，比如认真做几分钟事，然后给自己一个鼓励或者小奖励。

46、休闲小书

47、人们把抑郁症称作“心灵的感冒”，而它却是已经像感冒一样，成为我们身边的常见病之一了。有时候突然就会觉得生活没有意义，很大的无力感。抑郁了一天半，然后把这本书找出来看完了。书中提出了具体的方法论，实践下来还是有微小的成效的，建议还是做心理咨询，书本只能防患于未然。

48、1小时速读完毕。本书对于精神压力大但还未抑郁的人很有指导意义，如果确实抑郁，尽快就医才是王道。其中提到的33种减压方法，有一定实用价值！

49、真心觉得一般吧。症状部分相符，不过自己应该没那么严重。周围不能产生正面的话自己给自己打气。也试着多去赞美不如自己的人。也许他们身上有你看不到的优点呢。

50、其实还是有些用处的，比如语言上的暗示，对负面情绪的宣泄，就是很短，比较浅显。读容易，还是要自己实践，日本人对待这方面有一套。

1、其实不太像圈钱鸡汤书，干货还是有的。第一章这样的人容易抑郁得抑郁症后的情绪变化：持续精神不振的状态；悲伤、寂寞的心情延绵不绝；为将来（未来）的事感到烦恼、不安；早晨情绪恶劣；无缘无故地心慌焦躁、坐立不安；开始思考死亡、自杀之类的话题；犹豫不决；对事物缺乏兴趣；什么都不想做、什么都嫌麻烦。得抑郁症后的思维变化：认为错在自己；自我评价偏低；认为任何事情都不会有好结果；遇到一点不顺心的事就觉得一切皆是不幸。得抑郁症后的身体变化：因人而异。或食欲低下、体重下降。或暴饮暴食，体重增加。这种性格的人容易得抑郁症：做某件事一旦开始做就要做到底。当与他人意见相左时，认为自己最好让步。认为首先应该扎扎实实地履行自己的责任。认为分配给自己的工作不管多么困难也要竭尽全力去完成。认为自己对待工作态度认真。认为绝对不能在工作上给别人添麻烦。认为自己有较强的正义感。认为自己能察言观色、为他人着想。即使是自己不愿做的工作，一旦受到委托也难以拒绝。在意别人对自己的评价。这种性格的人在社会上容易得到别人的认可，但从另一方面来说，这类人的精神压力也比较大。这种时候容易得抑郁症：第一，“生离”和“死别”。第二，人际关系的烦恼。第三，工作调动（降职）、晋级、降级、改行等原因造成工作内容和责任发生变化。第四，失去工作。第五，孩子脱离父母独立，造成母亲们的情绪发生变化。第六，搬家等原因造成生活环境发生变化。第七，持续遭受由工作造成的巨大精神压力的折磨。第八，也是最后一点，主要发生在经历了伴随着重大精神打击的事情后。抑郁症剧增的原因：社会环境的变化；人际交往的问题；价值观的变化。通过减轻压力和改善性格来击退抑郁。本书介绍的方法是，我们在预防抑郁症时只需要完成一件事。那便是本书的标题——“和抑郁的自己聊聊吧”。那么，有哪些语言能让我们远离抑郁的精神状态呢？这些语言又为何会对抑郁症的预防有效呢？第二章让心灵远离抑郁的语言不同的措辞表达能改变心情语言和心灵就是这样密切相关的。人的情感会受到语言表达的影响，反过来，情感也会对语言表达产生影响。所以在我们心情好的时候，使用的措辞也更加积极向上。患抑郁症的人在措辞表达上有明显的特征。形成恶性循环。要改变自己的心情并非易事，但是要改变每天使用的措辞却不算一件难事。从改变日常生活中的说话方式开始。说话方式变了，隐含在其中的心情也会改变，心情的变化会促使人的想法也逐渐发生改变。当这些积极向上的表达方式完全在你的日常生活中固定下来后，你会发现，你的生活方式已经随之发生了变化，你的人生也许就能与“抑郁”绝缘了！1“搞定！”2“动手吧！”3“我有时候挺马虎的。”陷入抑郁情绪的人一旦发现自己有疏忽的地方、有没做到位的地方，就容易自责。正视最真实的自己，接受自己所有的优点和缺点。4“量力而行，别太拼啦！”5“算啦，算啦。”6“睡了个好觉。”即便你并不困，也会由于这种自我暗示的效果而很快入睡。享受过睡眠后，早上起来再对自己说一句“睡了个好觉”吧——即便你没有睡好。7“这个有60分……那个80分。”抑郁症患者或是容易陷入消极情绪的人，做事情时只要遇到一点不顺利，就爱用“根本没”“什么都没”这一类短语。这种将事物划分为“不是100分就是0分”、“完全不行”和“完美”这两种极端的思考方法，我们称之为“黑白思考”。今后可以试试告诉自己“并不是完全不行”，并在做事时给自己打打分吧，例如“这个60分……那个80分”。一旦习惯了这样给自己打分，“完全不行”“根本没干成”之类的意识就会逐渐弱化，取而代之的会是“完成了一点”“今天状态不错嘛”这种积极的情绪。“黑白思考”在英语中叫作“all or nothing”。这样的人往往把事物全都当成数字信号一样，认为“非0即1”。但是人生也好，工作也好，都不应该只有两极。看待事物的时候还是多来点“模拟信号”吧。8“算啦，这种事也是难免的。”已经罹患抑郁症或容易陷入消极情绪的人在事态发展不尽如人意时常常三句不离“老是”“总是”这类词。但是，真的是“总是”吗？如果跑了几十、几百次客户，还是没能签下一笔单子，如果在会议上提了几十次提案全都被否决了，那倒确实算得上“总是”，但事实其实并没有这么残酷。这种不尽如人意的情况一般也就出现个两回，最多不过五六回吧。仅仅一次没做好，就觉得每次都做不好；失败了两回，就认为做多少次都会失败——这就叫作“过度一般化”。一旦你总是这样想问题，你就会越来越失落了。这句话可以让你冷静下来，知道这种失败其实并不是“总是”发生的事，使自己不会被失望和挫败感打败。相反，说不定你会燃起希望，产生“下一次一定会做好”这种积极的念头。顺便说一下，这种思维在构建良好的人际关系时也能发挥作用。9“不行就不行呗！”有这么一类人，他们很少会计算失误，提案写得也算有模有样，销售业绩不坏，英语也多少能说两句——明明没有什么负面的要素，他们却总说“（我）不行”“做不好”。10“反正又不会死！”跟这些生死攸关的问题比起来，被上司骂也好，被客户投诉也好，根本算不上什么大问题。就算真的因为这些事被炒了鱿鱼，那么

《和抑郁的自己聊聊吧》

只要你还在一个和平的环境中，就没有必要担心生死问题。这样一想，你不觉得感到如此绝望的自己实在是有些傻吗？而且，你认为非常严重的事态，事实上在旁人眼里也许根本没什么大不了的。就算上司骂了你，他可能只是在用稍微强硬一点的语言激励你，第二天见面了就跟没事一样了，这种情况也是常有的。所以呢，在工作中遇到了麻烦或是问题时，你没有必要想得太多。当然了，想办法解决这些麻烦或问题是很重要的，但只要你已经尽了人事，就用“这样又不会死”来宽慰自己吧。这样一来，你就不会总往最惨淡的情况想，压力也就小多了。玛伊雅的小提示“反正又不会死”这句话，越处于逆境，越觉得“我真的不行了”，就越该说出来。靠自己转换心情时迈出第一步是最难的，这时我们需要的就是这句话！11“谢谢你。”陷入抑郁状态的人在得到别人的帮助或是获得热情对待的时候，往往会先责备自己，而不是感谢对方。“大家这么帮助我，我却没能回报大家对我的期待。”“他对我这么亲切，给我提了那么多建议，我却什么都办不成！”像这样过分自责、陷入对自己的厌恶之中时，人们就会说出“不好意思”“十分抱歉”之类的话。而自责又会使压力莫名地增加，束缚自己的行动，从而导致一种恶性循环，更容易说出“不好意思”“十分抱歉”之类的话，压力也越来越大。12“给您添麻烦了，对不起！”很多人将“不能给别人添麻烦”奉为生活准则，但这种活法真的可能吗？作为社会群体中的一员，或多或少都会给别人添麻烦，没有人能够完全不干扰到别人。既然如此，我们就要认清“只要是人就会给别人添麻烦”这一点，向对方诚恳道歉，把自己从自责感和负罪感中解放出来吧。需要注意的是，道歉的时候语气不需要过重，否则反而会增加你心中的自责感和负罪感。一旦因为思前想后而错过了道歉的时间，负罪感就会大增，甚至导致心情跌至谷底而久久无法恢复。所以，我们首先要养成的习惯就是犯错时立刻说出“对不起”。把这句话说出来，心情也会轻松很多哦。13“这也是我的优点。”短处和长处是相对的、共存的。短处能够成为长处，在某些特定场合，甚至还能够成为你的人格魅力和个性的表现。14“谁都会有犯错的时候。”这类“鞭策”着我们的想法，在心理学的交流分析理论中被称为驱使因素（drivers）。驱使因素可分为以下5种：（1）变得完美；（2）变得更强；（3）要更加努力；（4）要让别人高兴；（5）抓紧时间。这5种驱使因素会根据相应的时机和情况发生作用。在它们的影响下，我们会不自觉地驱使自己作出行动。哪种驱使因素会影响我们，影响的程度有多深，和我们所承受的压力有很大的关联。如果适度地运用驱使因素，就能给自己一些动力，也不失为一件好事。但问题是，这5种驱使因素中的几种极端强化时，会给我们带来过度的压力，导致我们陷入痛苦之中。15“按自己的节奏来。”16“人都是有弱点的。”不要总想着不能在别人面前示弱，不能让人看到自己的短处。“对不起，我掌握的知识不够全面，不懂财务知识。有空的时候你能教我吗？”“其实别人指出我没做好的地方时，我会很受打击。”像这样就好。时不时地表现一下自己的弱点，说不定更易于和同事或部下产生共鸣，你所在的团队的合作精神也会有所提高哦。17“好玩”“好吃”18“我不是为别人活的，我要为自己而活！”如果放任自己迎合别人，人际关系带来的压力和疲劳就会大增，并极有可能导致我们陷入抑郁情绪。19“不全是我的错。”责任未必100%都该由你来背，也许是70%，也许是50%，没准只有20%~30%呢。20“被人讨厌有什么关系，照样能活得好好的！”21把“但是”的前后内容互换 第三章让心灵远离抑郁的进阶课程22感到烦躁？直奔厕所吧！在密室里偷偷宣泄。23感到不爽？充分发挥报纸或杂志的功效！“抽被子”绝不是攻击行为，而是为了宣泄愤怒。24有讨厌的人？继续讨厌他（她）吧！无论是谁，总会有那么一两个让你讨厌的人。那就继续讨厌好了。不要想着压抑自己的情绪，将它作为一种很自然的东西，坦然地接受吧。25消除紧张的咒语：“啊，好可怕！”26发现自己“真正的情绪”，烦躁就会消失也许，愤怒只是外在的虚假的情绪。这里所谓的“虚假”并不是指欺瞒、欺骗，而是原本“真正的情绪”因为某些原因无法表现出来，或者错误地表现出其他情绪。27“不努力的我也是有价值的。”一旦无法拿出全力时，他们就会产生否定自我价值的想法，情绪也就一下子跌入谷底；如果为了一直保持凡事都拼命干的状态而使精神压力超过极限，那么什么时候得上抑郁症也就不奇怪了。“你已经很努力了，真是辛苦你了。但是，你不用那么努力，没关系的。现在这样已经很好了，就算不那么努力，你也是个有价值的人。”28“没有做好也有价值。”29“有弱点的我也是有价值的。”30“最喜欢你！”这句话能够提高你对自身价值的认识。31“你很重要，你的价值无可替代。”或许有些话很幼稚，但我真的从来没有对自己说过，不努力你也是有价值的。如果工作得不到部长的认可，我就会失去价值，你是否凡事都看上司的脸色行事？你这样做的根源是否在于“不得到上司的赞扬，我就会失去重要性，失去价值”这种观念呢？会不会老是想“反正我这种人没有什么价值”呢？如果有类似的情况发生在你身上，请务必尝试使用该方法。之后，你定会发现自己的内心深处会涌出许多自信。32“撒个娇也没关系，有点孩子气也挺好。”第四章注意这些身体细节，就能远离抑郁认为自己“吊儿

《和抑郁的自己聊聊吧》

郎当”的人，只不过没有发现自己本身有着一丝不苟的性格；同样，认为自己“责任感不强”的人，也只是尚未意识到自己事实上责任感很强而已。你是否觉得，不管是处理身边的琐事还是工作你都不够出色，所以不敢理直气壮地说自己很认真、责任感很强？你是否认为自己应该更认真、更有责任感？你是否因此而过分自责，觉得自己给同事添了麻烦？事实上，这些也许正是能够证明你一丝不苟、责任感强的证据。否则，你也不会有这种想法了。问题并不在于你最终是否表现出一丝不苟的性格和高度的责任感。33为假期制作一张“爱好清单” active rest就是“积极的休息”，指的是身心处于疲劳状态时积极地活动身体从而改善血液循环、消除疲劳的休养法。这种方法能促使大脑分泌大量多巴胺、血清素等良性激素，起到缓解精神压力的作用。不过，这方面也存在着个体差异。原因非常简单：喜欢活动身体的人采用“积极的休息”会有一些的效果，而对于不喜欢活动身体的人来说，“积极的休息”反而会让他们感到痛苦，使身体疲劳和精神紧张的状态更加严重。当然，反过来也是一样的。对于户外活动爱好者来说，打高尔夫、打网球或者和别人一起外出兜风会让他们感到身心愉快，而如果要求他们整天乖乖待在家里，反而会让他们觉得难以忍受，使疲劳和精神压力倍增。总而言之，关键在于你把什么视为心灵的养分和能量。而这些都是因人而异的，所以最重要的是找到适合自己的东西。也许是肢体活动，也许是为了提高自身素养和工作能力而进行的技能训练，也许是走进人群和众多的伙伴一起尽情欢闹，也许是独自在家听听音乐、玩玩游戏，静静地休息。总之，不要被社会上公认的“精神减压法”这一概念所束缚，只要把时间花在那些最能让自己放松、让自己觉得最快乐的事情上就行了。

2、一本体己的小树，很多细节和状态都是自己的真实写照和真实的内心感受，劳累、压抑、委曲求全的自己，不是自己所希冀的状态，有时候，通过文字，才能唤醒沉睡的内心。很多事物，一直存在，但总是选择性遗忘或逃避，但是，相信冥冥之中的某个节点，一定会被唤醒，激活。直面自己，用行动改变自己，用温暖贴心的话语温暖自己。接纳不完美的自己，肯定没好鲜活的自己，保持好奇心，保持那份生命的激情，让抑郁潜伏期，永远潜伏吧。

3、书中列举了很多工作中缓解压力的例子。这些压力都会在每一个人的工作生活中发生，但是很多时候，你不知道因为这些原因，你可能即将抑郁，找不到症状的源头，书中帮你解决了这些，让你知道什么时候应该注意精神方面的问题，为你指明正确的方向。如果你做到了，继续下去，恭喜你，抑郁症不会在你身上发生。

4、这本书从抑郁症成因和抑郁患者情绪、思维、身体入手，同时提到抑郁同性格的关系，最后给予读者改善预防抑郁的方法，即语言暗示、宣泄心情和注意你的身体语言。抑郁总是偷偷来袭，一旦罹患，就无论如何“振作”不起来，热情不足，给工作和生活带来障碍，治疗和康复时间需要较长时间，所以最好的做法就是将抑郁症防患于未然。可以通过减轻压力和改善性格来击退抑郁。用不同的措辞表达改变心情，如“搞定！”“动手吧！”“我有时候挺马虎的。”量力而行，别太拼啦！“算了。”睡个好觉“算了，这种事也是难免的。”“不行就不行呗”等等语句，放松自己，让自己远离抑郁。也可以宣泄情绪，真正喜爱自己，书中提到不少小技巧都不错，最后的“爱好清单”更是简单有效地方法。看完这本书，觉得自己似乎离抑郁并不遥远，很多思考都带着消极的方式，大约这就是我每日不能精力旺盛的原因，对着怎么都没有兴趣的生活，还想要拿那种方式去努力。特别是最危险的表现那几项，自己完全中招了。还是很高兴看了这本书，给了一个更好了解自己的机会，我会尽量从中学习让自己更加快乐，这不就是人类生存最有意义的事么。

《和抑郁的自己聊聊吧》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com